HORTA EM FAMÍLIA

Nessa quarentena aproveite para fazer sua hortinha.

Venha se divertir!

Família

Almejamos que vocês se sintam contagiados através deste E-book a cultivar uma horta em casa e desfrutar dos benefícios que ela trará a sua família!
Vocês sabiam que uma horta em casa pode proporcionar uma alimentação mais saudável, momentos em família, economia e contribuição para o bem-estar da natureza?! Isso mesmo!
Aproveitem as instruções e conhecimentos deste E-book para começarem essa jornada fascinante de ver sua comida crescendo e encontrar utilidade para utensílios que seriam descartados!

SUMÁRIO

POR QUE FAZER UMA HORTA EM CASA?

Alimentos mais saudáveis, sem agrotóxico e com origem certa disponíveis;

O cuidado com a horta gera bem-estar mental;

Maior contato com a natureza para os pais e filhos;

Incentiva a busca por conhecimento e trabalho em equipe;

Contribui para o bem-estar do meio ambiente;

Anima a família a ter hábitos de alimentação mais saudáveis;

Proporciona economia e praticidade para o consumo de alimentos frescos;

Pode ser feita em vários tamanhos e ainda decora o ambiente.

REPLANTIO E RECICLAGEM

Replantio - ao utilizar algumas partes das hortaliças e vegetais que teriam como destino o lixo podem ser reaproveitadas para criar uma horta em casa e diminuir o desperdício!

Reciclagem - replantio pode ser feito em garrafa pet, latas de alumínio, caixa de madeira, cano de PVC, potes de plástico e vidro, baldes e outros. A criatividade ajuda na hora de decorar e reutilizar!

Para espaços pequenos a família pode optar por fazer hortas suspensas ou verticais, elas ficam um charme! Pense na melhor maneira de aproveitar o espaço da sua hortinha para ter a disposição hortaliças frescas, ou até mesmo, frutas e legumes.

NUTRIENTES E UTILIDADES DA CEBOLINHA, COENTRO E HORTELÃ

Cebolinha, Coentro e Hortelã

Contém nutrientes muito importante para manutenção de um corpo saudável.

Vitamina A - saúde dos olhos, sistema imunológico, crescimento e desenvolvimento;

Vitamina C - saúde do sistema imunológico e prevenção do envelhecimento precoce;

Cálcio - saúde dos ossos e dentes, crescimento e desenvolvimento;

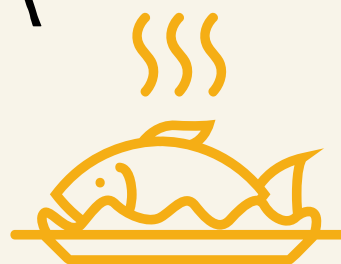
Magnésio - fortalece o sistema imunológico, antioxidante, prevenção de doenças cardíacas;

Fósforo - saúde do cérebro, músculos, dentes e ossos;

Potássio - saúde muscular, fortalecimento dos ossos, alívio de câimbras;

Ferro - previne a anemia, fortalece o sistema imunológico e o desenvolvimento do corpo.

NUTRIENTES E UTILIDADES DA CEBOLINHA, COENTRO E HORTELÃ

Na Cozinha

A **Cebolinha** pode ser usado em diversos pratos como omelete, saladas, patê, carnes e também como tempero natural livre de conservantes.

O **Coentro** é utilizado como tempero, principalmente, no Norte e Nordeste, também é utilizados em pratos salgados como peixe cozido, feijão, omelete, e até mesmo como chá.

A **Hortelã** dá um sabor de frescor a sucos como de abacaxi, pode ser adicionado em saladas, carnes, mousses, bolos e chá.

REPLANTIO DA CEBOLINHA

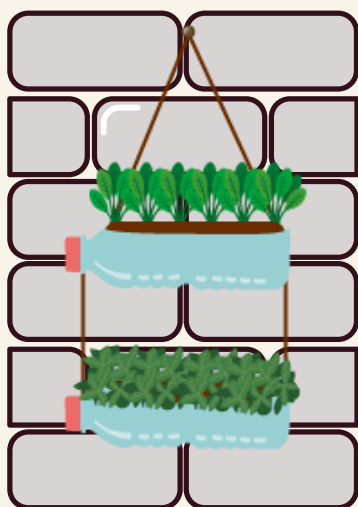
Preparo da Cebolinha para replantio

Corte a parte branca da cebolinha deixando um pouco da parte verde;
Recorte um pouco da raiz;
Coloque a parte branca imersa em um copo d'água;
Deixe o copo em um local com luz solar;
Troque a água todos os dias;
Em alguns dias a nova raiz estará pronta para o replantio.

Replantio da Cebolinha

Escolha o recipiente que receberá a cebolinha;
Prepare-o adequadamente;
Transfira o solo para o recipiente;
Nivele o solo e faça buracos e deixe um espaço de 8 a 15 cm;
Coloque as cebolinhas nos buracos e cubra a raiz;
Deixe em ambiente iluminado;
Regue no início e final do dia.

Obs:

Corte a parte verde da cebolinha e deixe-a na horta e ela crescerá novamente.

Horta Suspensa com garrafa PET

Reserve as garrafas PETs limpas que serão utilizadas;
Com uma tesoura recorte a parte que ficará a cebolinha;
Deixe a garrafa na horizontal e fure as extremidades na vertical;
Passe um fio nos furos em todas as garrafas para que fiquem uma em baixo da outra;
Dê um meio nó na parte inferior com uma ruela em cada extremidade para fixar as garrafas.

REPLANTIO DO COENTRO

Preparo do Coentro para replantio

Separe alguns ramos de coentro com a raiz;
Coloque a parte da raiz imersa em um copo com água;
Deixe o copo em um local com luz solar;
Troque a água todos os dias;
Faça o replantio quando a raiz estiver grande.

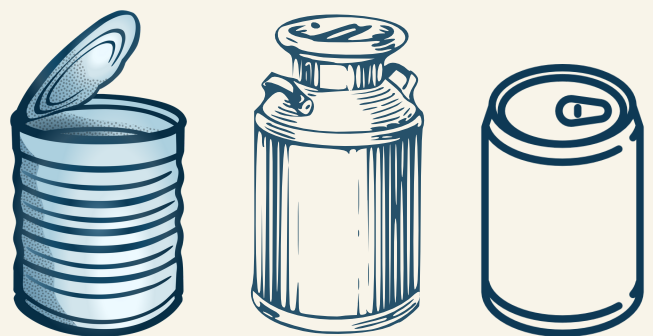
Replantio do Coentro

Escolha o recipiente que receberá o coentro;
Prepare-o adequadamente;
Transfira o solo para o recipiente;
Nivele o solo e faça buracos e deixe um espaço de 8 cm entre os ramos;
Coloque os coentros nos buracos e cubra a raiz;
Deixe em ambiente iluminado;
Regue no início e final do dia.

Obs:

Corte os ramos dos coentros para o consumo e preserve o caule e a raiz e ele crescerá novamente.

Horta em latas

Reserve as latas limpas que receberá o coentro;
Faça furos na parte de baixo da lata;
Coloque pedras e argila no fundo;
Cubra com uma manta de drenagem;
Coloque o solo preparado ou adquirido em seguida sem encher por completo a lata.

REPLANTIO DA HORTELÃ

Preparo da Hortelã para replantio

Pegue o ramo de hortelã e corte alguns galhos em bom estado;
Retire as folhas da parte de baixo do talo;
Coloque os galhos em um copo com água;
As folhas da parte de cima devem ficar para fora e a parte sem folhas deve ficar imerso na água;
Deixe o copo em um local com luz solar;
Troque a água todos os dias;
Quando a raiz estiver grande é hora do replantio.

Replantio da Hortelã

Escolha o recipiente que receberá a hortelã;
Prepare-o adequadamente;
Transfira o solo para o recipiente;
Nivele o solo e faça buracos e deixe um espaço entre 30 a 40 cm;
Coloque a hortelã nos buracos e cubra a raiz;
Deixe em ambiente iluminado;Regue no início e final do dia.

Obs:

Corte os ramos com tesoura limpa para consumir as folhas.

Horta em Balde

Reserve os baldes limpos que serão utilizados;
Faça furos na parte de baixo do balde;
Coloque no fundo do balde cacos de telha, argila expandida ou pedaços de isopor;
Utilize uma manta de drenagem por cima;
Coloque o solo preparado ou adquirido sem encher até a borda.

ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E PLANETA

Saúde

A condição do planeta e a nutrição são fatores importantíssimos para sermos saudáveis. Um planta bem cuidado e boas escolhas alimentares nos permitirão ter a oportunidade de uma vida prolongada!

.

Alimentação

Os alimentos que escolhemos podem nos dá mais saúde ou nos deixar propensos a doenças. Para fazermos escolhas saudáveis precisamos saber a origem e a melhor maneira de utilizarmos o que comemos.

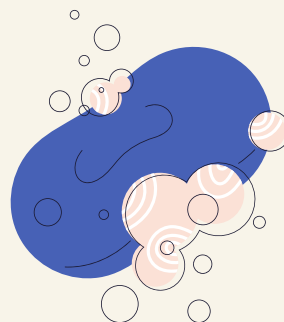
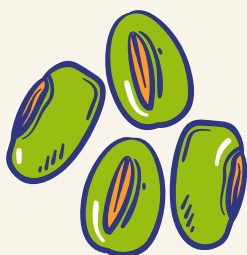
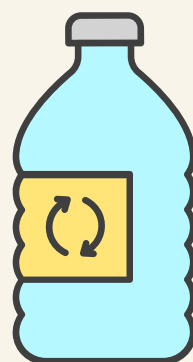
.

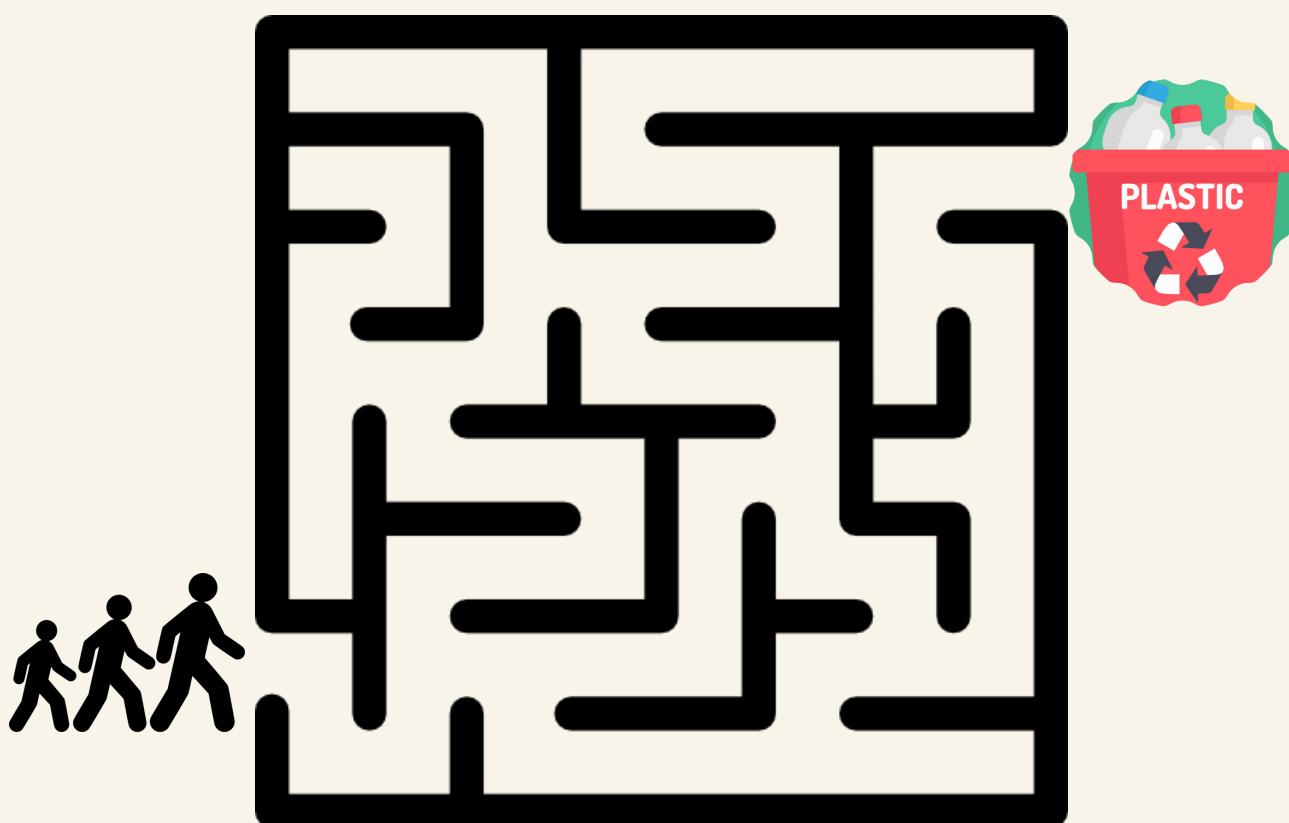
Planeta

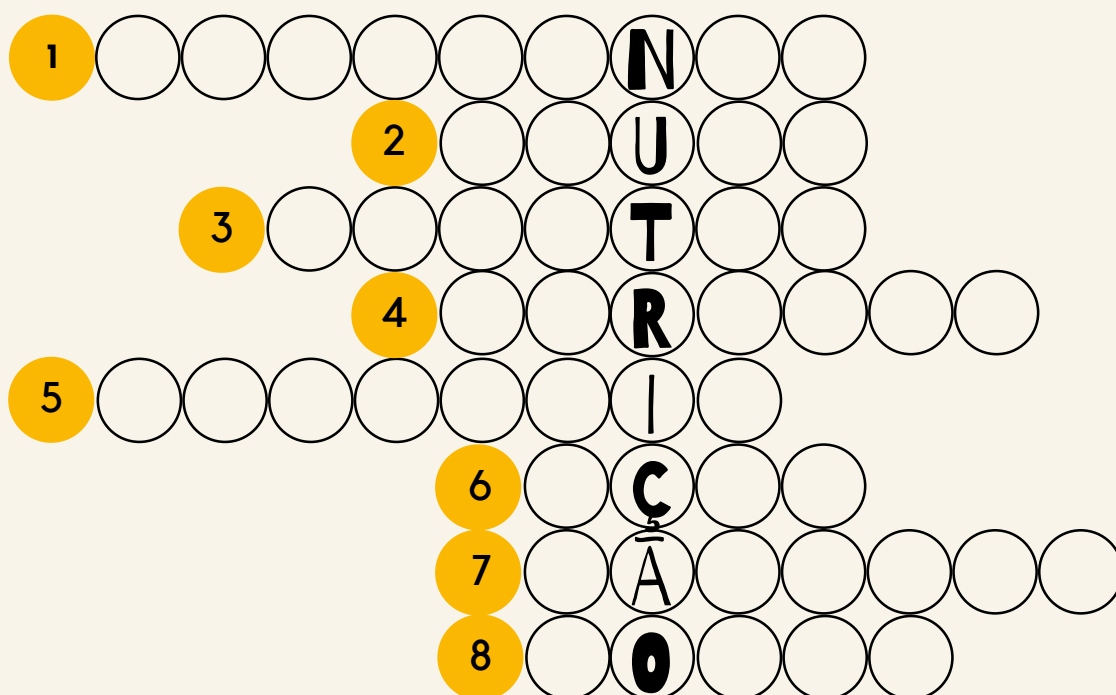
Precisamos cuidar do nosso planeta, ele é a nossa casa! Por isso reutilize, recicle e use a água com responsabilidade. Fazer uma horta em casa pode nos ensinar sobre respeitar o nosso planeta!

.

JOGUINHOS DA HORTA

- CIRCULE O QUE PODE SER USADO EM UMA HORTA:

JOGUINHOS DA HORTA

- CHEGUE ATÉ OS RECICLADOS PARA USAR NA HORTA DA FAMÍLIA:

JOGUINHOS DA HORTA

- **CRUZADINHA DA HORTA, PREENCHA NA HORIZONTAL:**

1. Ela é verde e seu nome lembra cebola;
2. Quando comemos alimentos saudáveis temos mais _ _ _ _ _;
3. Parece Salsinha, mas não é;
4. Dá uma refrescada no suco de abacaxi quando usada;
5. Quando cuidamos do nosso planeta praticamos a _ _ _ _ _ _ _ _;
6. Luz, Câmera, _ _ _ _;
7. Quem cuida de nós;
8. Lugar onde fazemos o replantio.

CERTIFICADO
Certificamos à família
em reconhecimento por sua dedicação ao aprender e
fazer sua mini horta reaproveitando e reciclando.
EDUARDO SIMÃO DA SILVA
Estudante de Nutrição
KAROLINY R. CASTRO
Estudante de Nutrição

APOIO E COLABORAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DESTE E-BOOK

Trabalho realizado para a disciplina de Interação Ensino-Serviço

Discentes

Eduardo Simão da Silva

Karoliny Rodrigues Castro

Docente Responsável

Profª Mª Sabrina Daniela Lopes Viana

Instituição de Ensino

Centro Universitário Adventista de São Paulo - UNASP

Curso

Nutrição